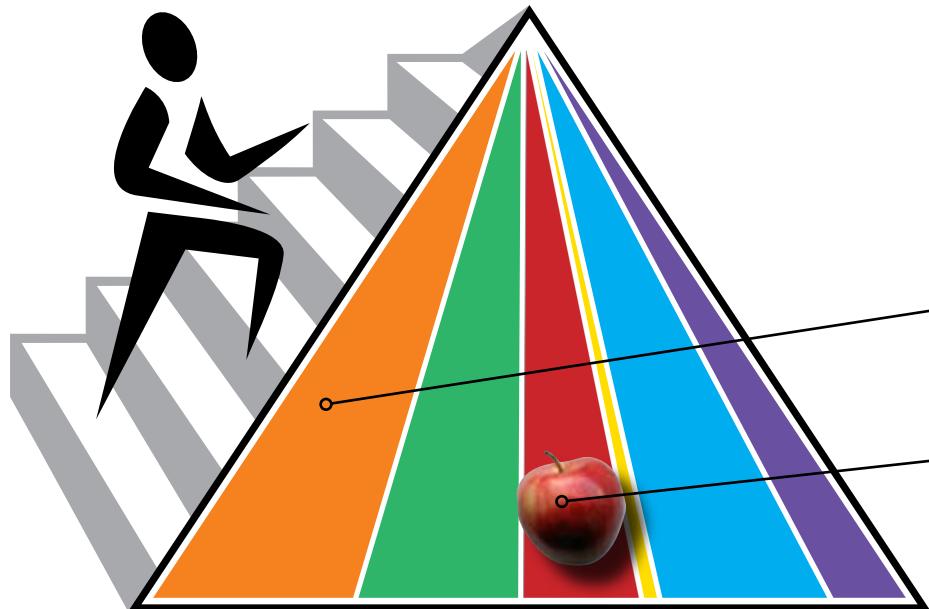


# Ի՞նչ է «MyPyramid.gov» -ը

Անսի մի նոր բուրգ կա, որը կոչվում է «MyPyramid» (Իմ Բուրգը): Հետեւել «MyPyramid» ին, նշանակում է ուտել առողջարար սնունդ եւ ընդունած սնունդը հավասարակշռել մարզանքով: «MyPyramid»-ի բանալին այնպիսի սննդակարգ կազմելն է, որը համապատասխանում է Ձեզ՝ ելեկով տարիքից, սերից եւ ակտիվության մակարդակից: Դա կարող եք անել ինտերնետային <http://www.mypyramid.gov> կայքում՝ բացելով «MyPyramid.gov» էջը: Եթե համակարգիչ չունեք, կարող եք անվճար օգտվել Ձեր մերձակա գրադարանից:



# MyPyramid.gov

## Պահպանեք Ձեր հավասարակշռությունը

«MyPyramid»-ի բանալին կերածի եւ մարզանքի միջեւ հավասարակշռություն ստեղծելն է: Որքան ավելի շատ եք շարժում Ձեր մարմինը, այնքան ավելի կալորիաներ (սնունդ) կարող եք ընդունել՝ պահպանելով նույն քաշը:

Քաշ գցելու համար պետք է ավելի քիչ ուտել եւ՝ շատ շարժել: Փորձել շաքարի, ճարպի բարձր պարունակությամբ սնունդն ընդունել որպես առանձնահատուկ վայելք, ոչ թե ամենօրյա կերակուր:

Պատրաստի «արագ» սնունդ քիչ ընդունել: Եթե ստիպված եք դրսում ուտել, ապա խնամքով ընտրություն արեք:

Քիչ ուտել

Շատ շարժվել

## Սննդային խմբեր եւ ճարպեր

«MyPyramid» -ը կազմված է սննդային 5 խմբերից եւ ճարպերից: Յուրաքանչյուր խումբը տարբեր գույնի է:

- ▲ Բացազգիներ
- ▲ Բանջարեղեն
- ▲ Մրգեղեն
- ▲ Ճարպեր
- ▲ Կաթնեղեն
- ▲ Միս եւ ընդեղեն

## Որոշ սննդատեսակներ ընդունել ավելի շատ, մյուսները՝ ավելի քիչ:

Ամեն օր սնունդ ընդունել բոլոր 5 խմբերից եւ ճարպերից, սակայն հետեւել երկու հիմնական կանոննի:

1. Ավելի շատ ուտել սննդի «լայն» խմբերից եւ ավելի քիչ՝ «նեղ» խմբերից: Բացազգիները, բանջարեղենը, մրգեղը եւ կաթնեղենը ավելի լայն խումբ են, քան միսը, ընդեղենը եւ ճարպերը:
2. Ավելի շատ սնունդ ընդունել հիմքից եւ ավելի պակաս՝ գագաթից: Ճարպի կամ շաքարի ցածր պարունակությամբ սննդատեսակները հիմքում են: Ճարպի կամ շաքարի բարձր պարունակությամբ սննդատեսակները գագաթում են:

**Օրինակ.** խնձորը սննդային խմբի հիմքում է: Խնձորի կարկանդակը գագաթում է: Չեռոցում պարզ եղանակով կարմրեցրած կարտոֆիլը բանջարեղենի խմբի հիմքում է, իսկ թթվասերով եւ կարագով պատրաստածը՝ գագաթում, ինչպես եւ՝ կարտոֆիլ - ֆրին:



## Ճարպեր եւ յուղեր

Դուք ամեն օր քիչ քանակությամբ ճարպ ընդունելու կարիք ունեք: Բայց Ձեզ համար որոշ ճարպեր նախընտրելի են մյուսներից:

Ճարպի ընդունման գերակշռող ակունքը դարձրեք ձուկը, ընկույզները, և բանջարեղենային յուղերը:

Սահմանափակեք պինդ ճարպերը ինչպիսին են կարագը, մածուցիկ մարգարինը, փափկացնող կարագը, և խոզաճարպը, ինչպես նաև սրանք պարունակող ունելիքները:



## Մարզանք

Աստիճաններով  
բարձրացող մարդը  
ցույց է տալիս  
մարմինն ամեն օր  
շարժման մեջ պահելու  
կարեւորությունը:

## Քայլ առ քայլ

Ժամանակի ընթացքում  
քայլ առ քայլ փոփոխություն  
մտցնելը Ձեզ կհասցնի  
ցանկալիին:

## Ինչքա՞ն եմ մարզվելու:

Մարզանքը պարզապես մարմինը  
շարժելն է:

**Չափավոր մարզանքը ներառում է.**  
**Արագ քայլը**  
**Պարել**  
**Շեծանիվ քշել:**

**Ակտիվ մարզանքը ներառում է.**  
**Վազը**  
**Լողալ**  
**Բակի ծանր աշխատանք:**

**Չափահասներ. օրական 30 րոպե**  
**Երեխաներ. օրական 60**

Յնարավոր է ավելի շատ մարզանքի  
կարիք զգաք:

**Քաշ առնելը կանխելու համար = 60**  
**րոպե**

**Քաշ գտելու համար = 60-ից 90 րոպե:**

## Որքա՞ն ուտեմ:

Ձեզնից է կախված, թե որքան  
սննի կարիք ունեք: Ձեր տարիքը,  
հասակը, սեռը եւ ակտիվությունը  
իրենց դերն են խաղում: Ձեզ  
համար ճիշտ սննդակարգ կազմելու  
համար բացառությունները:

## Որոշ սննդատեսակներ ընդունել ավելի շատ, մյուսները՝ ավելի քիչ:



### Հացագիներ

Օրը 6 ունցիա

**Հացագիների կեսը լինի  
թեփախառն**

Ամեն օր ուտել առնվազն  
3 ունցիա (մոտ 3 կտոր)  
թեփախառն այլորով հաց,  
թեփուկներ, բրինձ կամ  
մակարոն:

Սևանի պիտակի կամ  
բարադրիչների ցանկում  
ուղարկություն դարձնել  
«չմախա» բառին:

Թեփախառն հացագիներն  
ավելի շատ ըրևակ են  
պարունակում եւ ավելի  
օգտակար են Ձեզ համար, քան  
«սպիտակ» հացերն ու բրինձը:

### Բանջարեղեն

Օրը 2 ½ բաժակ

**Բանջարեղենի  
զանազնություն մտցնել**

Ավելի շատ ուտել մուգ  
կանչ բանջարեղեն, ինչպես,  
օրինակ՝ բրյուելյան կաղամբ,  
եւ նարնջապյան ինչպես  
գազպա:

Ուտել ավելի շատ հատիկ լորի  
եւ ոլոր:

Բանջարեղենը աղքատ  
է ճարպով եւ ցածր՝  
կալորիականությամբ:

Բանջարեղենը նապատում է  
աղող քաշ պահանելուն  
եւ կանխարգելուն  
հիմնարդություններ, ինչպես,  
օրինակ՝ բացցելը եւ սրտի  
հիմնարդությունները:

### Մրգեղեն

2 tasa kada araw

**Ավելի շատ միրգ**

Ուտել զանազան մրգեր

Նախանտրել թարմ,  
սառեցված, պահածոյացված  
կամ չորացրած:

Չափավորությունը  
մրգահյութերի հարցում:

Միրգն ունի նույն  
օգտակարությունն, ինչ որ  
բանջարեղենը:

### Կաթնեղեն

Օրը 3 բաժակ

**Ընդունիր կալցիումով  
հարուստ սննդամթերը**

Փորձել օգաստագործել  
ճարպի ցածր  
պարունակությամբ (1%) կամ  
ճարպագործ կաթ, պահիր,  
մածուն եւ պաղպաղակ:

Եթե չեք ցանկանում կամ չեք  
կարող կաթ խմել, փորձեք  
լավագույն չպարունակող մթերը  
կամ կալցիում պարունակող  
այլ մթերը, օրինակ՝  
բրյուելյան կաղամբ եւ նուշ:

### Միս եւ ընդեղեն

Օրը՝ 5 ½ ունցիա

**Չափել դեպի  
սպիտակուցները**

Նախանտրել ճարպի ցածր  
պարունակությամբ կամ անյուղ  
միս եւ թօնեղեն:

Թխած, խորոված կամ գրիլ,  
բայց՝ ոչ տապակած:

Չափավանությունը մտցնել  
ընդության մեջ, պահի  
հաճախակի ուտել ծովունիք,  
ընկերներ, ոյնունիքն, ընկուգեղեն  
եւ սերմեր:

## Օգտակար խորհուրդներ

### Հացագիներ

**1 ունցիան =**

1 կտոր հացի  
կամ՝  
1 բաժակ չոր թեփուկների  
կամ՝  
½ բաժակ բրնձի կամ  
մակարոնի



### Միրգ եւ բանջարեղեն

**1 բաժակը =**

1 բաժակ հում կամ եփած  
բանջարեղենի  
կամ՝  
Միջին չափսի մեկ մրգի

**1 բաժակը սեղմկած բռունքքի չափ ունի**



### Կաթնեղեն

**1 բաժակը =**

8 ունցիա ծավալի բաժակ  
կաթի  
կամ՝  
1 ½ ունցիա պանրի



**1 ունցիան երկու մատի չափն  
ունի**



### Միս եւ ընդեղեն

**1 ունցիա միսը**

1 թյի գդալ գետնանուշի կարագը  
½ բաժակ հատիկ լորի  
2-3 ունցիա միսը բաց ծերքի ափի  
չափն ունի (առանց մատների)

**1 թյի գդալ գետնանուշի կարագը  
պինդ-պոնդի գնդակի չափն ունի:**



Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:

Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County. Copyright © 2006. L.A. Care Health Plan

Կատարեագործներ է L.A. Care Health Plan -ի կողմից համագործակցելով մեր պայմանագրային գործընկերների հետ: Միասն, մենք առաջընթաց ենք Medi-Cal -ի կողմից կառավարվող

խնամքի ծառայություններ և լու վեցելով բառնետիում: